

СОГЛАСОВАНО

Смирнов (подпись)
Смирнов А.В. (ФИО)
 22.06.2024 (дата)

Возрастная категория: Ясли (1.5-3 года)
 Сезон: Зима-весна

Меню приготавливаемых блюд



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1	Итого за Завтрак	368	7.85	13.18	31.37	274.25	
	Суп молочный с крутой (рисовой)	150	3.58	5.82	12.48	117.16	94
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63	60.50	701
	Масло (порциями)	5	0.03	4.13	0.04	37.40	6
	Сыр (порциями)	8	1.93	2.36	0.02	29.04	7
	Чай с лимоном	180	0.18	0.04	8.20	30.15	459
	Итого за Завтрак 2	180	0.90	0.18	18.00	82.80	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.90	0.18	18.00	82.80	399
	Итого за Обед	580	25.90	21.96	73.59	613.60	
	Борщ с капустой и картофелем	180	6.24	6.66	12.16	136.90	57
	Оладьи из пшена по-купецки	60	11.23	8.27	10.72	165.34	357
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4.85	5.59	24.09	174.38	205
	Овощи консервированные (порциями) огурцы	40	0.13	0.08	0.90	4.40	149
	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.50	6.38	36.30	701
Обед	Хлеб ржаной	25	2.13	0.83	10.63	64.75	700
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0.04	0.03	8.71	31.53	486
	Итого за Полдник	210	9.65	9.04	45.48	302.53	
	Булочка "Веснушка"	60	5.45	5.29	38.43	224.53	473
	Молоко кипяченое	150	4.20	3.75	7.05	78.00	400
	Итого за День:	2895	44.30	44.36	168.44	1273.18	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 2			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	360	8.90	13.60	35.89	298.69	
Завтрак	Суп молочный с крутой ("Геркулес")	150	4.09	6.29	11.47	119.59	94
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63	60.50	701
	Масло (порциями)	5	0.03	4.13	0.04	37.40	6
	Кофейный напиток с молоком	180	2.65	2.35	13.75	81.20	465
	Итого за Завтрак 2	100	1.50	0.50	21.00	96.00	
Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие (бананы)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	368
	Итого за Обед	575	22.54	20.17	70.73	568.67	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	5.58	7.49	14.77	151.30	82
	Шницель рыбный натуральный	60	10.87	5.97	7.31	128.72	258
	Пюре картофельное	110	2.42	5.49	16.21	126.62	321
	Овощи консервированные (порциями) капуста квашеная	40	0.36	0.04	1.72	7.60	149
	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.50	6.38	36.30	701
	Хлеб ржаной	20	1.70	0.66	8.50	51.80	700
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.02	15.84	66.33	495
	Итого за Полдник	349	11.73	13.62	42.76	343.76	
Полдник	Яйца вареные	49	6.22	5.63	0.34	76.84	213
	Винегрет овощной	110	2.21	5.34	12.02	107.23	45
	Хлеб ржаной	20	1.70	0.66	8.50	51.80	700
	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40	582
	Чай с сахаром	150	0.10	0.03	7.02	24.49	457
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3018	44.67	47.89	170.38	1307.12	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 3			Белки	Жиры	Углеводы		
	Итого за Завтрак	360	6.91	11.14	33.43	257.12	
Завтрак	Суп молочный с крутой (гречневой)	150	4.57	6.14	14.56	129.07	94
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63	60.50	701
	Масло (порциями)	5	0.03	4.13	0.04	37.40	6
	Чай с лимоном	180	0.18	0.04	8.20	30.15	459
	Итого за Завтрак 2	180	0.90	0.18	18.00	82.80	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.90	0.18	18.00	82.80	399
	Итого за Обед	565	32.55	34.22	74.05	746.81	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	9.63	9.70	26.32	232.75	81
	Гренки из пшеничного хлеба	20	1.96	0.76	9.78	55.66	115
	Жаркое по-домашнему	150	18.39	20.81	16.25	329.67	276
	Салат из свеклы с соевыми отруцями	40	0.40	2.09	2.36	32.45	31
	Хлеб ржаной	25	2.13	0.83	10.63	64.75	700
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0.04	0.03	8.71	31.53	486
	Итого за Полдник	210	8.16	8.69	57.30	343.79	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	60	4.11	4.94	41.10	225.29	454
	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4.05	3.75	16.20	118.50	401
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2844	48.52	54.23	182.78	1430.52	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 4			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	360	9.44	13.64	38.43	306.41	
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшенной)	150	4.34	6.13	14.30	129.67	94
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63	60.50	701
	Масло (порциями)	5	0.03	4.13	0.04	37.40	6
	Какао с молоком	180	2.94	2.55	13.46	78.84	462
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	368
	Итого за Обед	550	23.43	34.74	67.23	685.43	
Обед	Рассольник ленинградский	180	5.24	12.14	13.29	186.86	76
	Котлеты рубленые	60	12.31	14.43	10.26	222.39	282
	Капуста тушеная	120	2.15	6.83	10.84	107.95	132
	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.33	4.25	24.20	701
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	700
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.02	15.84	66.33	495
	Итого за Полдник	290	23.89	23.29	32.99	444.00	
Полдник	Запеканка из творога	110	19.42	18.32	15.17	306.18	237
	Соус сметанный	30	0.42	1.22	1.62	19.32	354
	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4.05	3.75	16.20	118.50	401
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2825	57.02	71.84	150.12	1487.84	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
	Итого за Завтрак	367	15.56	19.85	37.51	391.64	
Завтрак	Яйца вареные	49	6.22	5.63	0.34	76.84	213
	Макаронные изделия отварные с маслом	60	1.96	2.03	9.77	67.46	205
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0.64	2.52	2.96	39.20	150
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63	60.50	701
	Масло (порциями)	5	0.03	4.13	0.04	37.40	6
	Сыр (порциями)	8	1.93	2.36	0.02	29.04	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2.65	2.35	13.75	81.20	465
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	368
	Итого за Обед	575	26.19	30.87	76.95	708.63	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6.59	9.73	12.48	164.43	83
	Биточки рыбные запеченные	60	13.47	12.38	15.18	229.85	255
	Пюре картофельное	110	2.42	5.49	16.21	126.62	321
	Салат из свеклы с соевыми орехами	40	0.40	2.09	2.36	32.45	31
	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.33	4.25	24.20	701
	Хлеб ржаной	25	2.13	0.83	10.63	64.75	700
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.02	15.84	66.33	495
	Итого за Полдник	340	11.38	11.56	46.25	333.86	
Полдник	Суп молочный манный	150	4.08	4.54	12.63	106.56	92
	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.33	4.25	24.20	701
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.10	582
	Молоко кипяченое	150	4.20	3.75	7.05	78.00	400
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3041	53.39	62.45	172.18	1486.13	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 6			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	368	8.35	12.20	30.34	261.72	
Завтрак	Суп молочный с крутой ("Геркулес")	150	4.08	4.84	11.45	104.63	94
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63	60.50	701
	Масло (порциями)	5	0.03	4.13	0.04	37.40	6
	Сыр (порциями)	8	1.93	2.36	0.02	29.04	7
	Чай с лимоном	180	0.18	0.04	8.20	30.15	459
	Итого за Завтрак 2	180	0.90	0.18	18.00	82.80	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.90	0.18	18.00	82.80	399
	Итого за Обед	580	27.60	25.94	63.43	598.31	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	7.10	6.71	14.23	148.45	57
	Бефстроганов из отварного мяса	60	13.00	12.10	1.62	167.56	278
	Каша вязкая (гречневая)	110	3.79	5.61	20.06	140.92	168
	Овощи консервированные (порциями) огуры	40	0.26	0.16	1.80	8.80	149
	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.50	6.38	36.30	701
	Хлеб ржаной	25	2.13	0.83	10.63	64.75	700
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0.04	0.03	8.71	31.53	486
	Итого за Полдник	210	9.32	12.78	47.70	350.51	
Полдник	Булочка ванильная	60	5.27	9.03	31.50	232.01	467
	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4.05	3.75	16.20	118.50	401
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2895	46.17	51.10	159.47	1293.34	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 7			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	360	8.77	15.83	43.41	349.00	
Завтрак	Каша "Дружба"	150	3.96	8.52	18.99	169.90	229
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63	60.50	701
	Масло (порциями)	5	0.03	4.13	0.04	37.40	6
	Кофейный напиток с молоком	180	2.65	2.35	13.75	81.20	465
	Итого за Завтрак 2	100	1.50	0.50	21.00	96.00	
Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие (бананы)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	368
	Итого за Обед	575	22.78	21.55	72.73	584.91	
Обед	Суп картофельный с крупой (пшеничной)	180	5.46	8.20	14.72	156.17	80
	Шницель рыбный натуральный	60	10.85	4.07	7.28	107.80	258
	Пюре картофельное	110	2.42	5.49	16.21	126.62	321
	Калуста тушеная	40	0.74	2.61	3.80	39.89	132
	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.50	6.38	36.30	701
	Хлеб ржаной	20	1.70	0.66	8.50	51.80	700
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.02	15.84	66.33	495
	Итого за Полдник	375	17.76	27.98	27.80	440.64	
	Омлет натуральный	150	14.64	20.95	2.70	262.00	215
	Икра свекольная	40	0.49	5.36	4.34	70.85	54
Полдник	Хлеб ржаной	20	1.70	0.66	8.50	51.80	700
	Вафли	15	0.83	0.98	5.24	31.50	580
	Чай с сахаром	150	0.10	0.03	7.02	24.49	457
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3065	50.81	65.86	164.94	1470.55	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
	Итого за Завтрак	368	11.12	15.86	36.80	327.30	
Завтрак	Суп молочный манный	150	4.09	5.99	12.65	121.52	92
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63	60.50	701
	Масло (порциями)	5	0.03	4.13	0.04	37.40	6
	Сыр (порциями)	8	1.93	2.36	0.02	29.04	7
	Какао с молоком	180	2.94	2.55	13.46	78.84	462
	Итого за Завтрак 2	180	0.90	0.18	18.00	82.80	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.90	0.18	18.00	82.80	399
	Итого за Обед	555	27.19	29.87	52.54	599.62	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	5.56	7.48	14.72	150.94	82
	Мясо тушеное с овощами в соусе	150	18.17	19.14	11.66	294.71	274
	Салат из свеклы	40	0.44	2.06	2.57	34.34	33
	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.50	6.38	36.30	701
	Хлеб ржаной	20	1.70	0.66	8.50	51.80	700
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0.04	0.03	8.71	31.53	486
	Итого за Полдник	360	23.04	14.87	43.58	407.35	
Полдник	Запеканка из печени с рисом	150	20.67	12.13	23.52	290.65	294
	Икра морковная	40	0.52	2.04	4.36	38.37	54
	Хлеб ржаной	20	1.70	0.66	8.50	51.80	700
	Чай с лимоном	150	0.15	0.04	7.20	26.53	459
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3180	62.25	60.78	150.92	1417.07	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 9			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	360	6.70	10.97	32.73	257.00	
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшеничная)	150	4.36	5.97	13.86	128.95	94
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63	60.50	701
	Масло (порциями)	5	0.03	4.13	0.04	37.40	6
	Чай с лимоном	180	0.18	0.04	8.20	30.15	459
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	368
	Итого за Обед	575	24.07	24.72	78.51	646.07	
Обед	Свекольник	180	4.67	7.57	9.92	131.42	98
	Котлеты рыбные запеченные	60	13.45	10.82	15.18	214.89	255
	Рис отварной	110	2.80	5.06	28.92	174.88	315
	Овощи консервированные (порциями) огурцы	40	0.13	0.08	0.90	4.40	149
	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.33	4.25	24.20	701
	Хлеб ржаной	25	2.13	0.83	10.63	64.75	700
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0.04	0.03	8.71	31.53	486
	Итого за Полдник	280	24.20	21.08	28.19	398.88	
Полдник	Сырники из творога	100	19.58	16.11	19.52	301.56	231
	Соус сметанный	30	0.42	1.22	1.62	19.32	354
	Молоко кипяченое	150	4.20	3.75	7.05	78.00	400
	Итого за День:	2885	55.23	56.94	150.90	1353.95	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
	Итого за Завтрак	374	16.72	20.31	30.49	369.71	
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневой)	150	4.57	6.14	14.56	129.07	94
	Яйца вареные	49	6.22	5.63	0.34	76.84	213
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	701
	Масло (порциями)	5	0.03	4.13	0.04	37.40	6
	Молоко кипяченое	150	4.20	3.75	7.05	78.00	400
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	368
	Итого за Обед	580	23.13	33.13	64.13	658.01	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	4.46	6.49	7.44	104.94	67
	Биточки рубленые	60	12.31	14.43	10.26	222.39	282
	Пюре картофельное	110	2.42	5.49	16.21	126.62	321
	Икра свекольная	40	0.49	5.36	4.50	71.48	54
	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.50	6.38	36.30	701
	Хлеб ржаной	25	2.13	0.83	10.63	64.75	700
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0.04	0.03	8.71	31.53	486
	Итого за Полдник	210	12.24	12.40	49.79	365.73	
	Булочка "Творожная"	60	8.19	8.65	33.59	247.23	483
	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4.05	3.75	16.20	118.50	401
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2773	52.35	66.01	155.88	1445.45	